Imag Pazos
ANALISIS CLINICOS
Campaña Del Desierto Nº 1020
El Calafate - Santa Cruz
+54 9 2966 758119
(02902) - 489100

CENTRO MEDICO SABIO
Turnos autogestionados en centromedicosabio.com
Av. Gunther Pluschow 45 / 2966-757978
496611
Sabemos lo importante que es confiar en quienes cuidan de tu salud

25 años

CARTA ABIERTA

EL PERIODICO DE EL CALAFATE

gratis

EL CALAFATE | Santa Cruz

Año 25
Julio 2024
Periódico Mensual
Distribución Gratuita

227

02966-15622252 – cartaabierta@cotecal.com.ar **/ Participá con tu opinión, fotos y encuestas.** Buscanos en facebook twitter

Crónicas de invierno

Un gigante con pies de nieve

No llega la leña, hay que bajar a las verdulerías a buscar cajones de manzana, que son los que mejor queman. El colectivo no pasa, habrá que caminar al trabajo bajo la tormenta. La nariz roja, las manos en los bolsillos, heladas. Autos encajados en la nieve. Se suspenden las clases, los barrios altos: aislados. Se cortó la luz en la zona del Cañadón, dicen. Se empañan las ventanas. Un perro callejero de ojos brillantes, bajo la luna, quizá no pase la noche. No hay dónde refugiarse. Es recién junio.

Un grupo de vecinos conversa. "Yo nací acá. No ha cambiado mucho. Llega una nieve fuerte y quedamos aislados del mundo", señala el más viejo, y el aliento llega a ser vapor por el frío. Ni los camiones con comida entran. Siempre fue así. Así sigue siendo. Nos resignamos al destino de un lugar remoto, **mal preparado para lo obvio, el invierno patagónico**. Dios atiende en Buenos Aires y en Río Gallegos. Y no responde mensajes de texto, ni correos electrónicos.

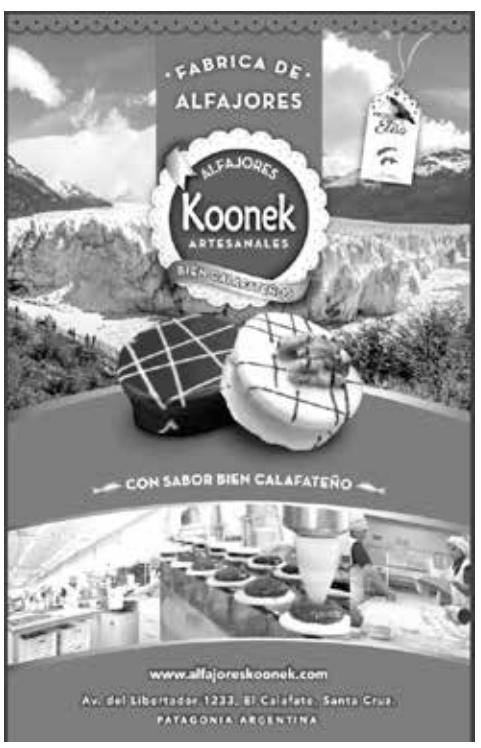
Calles intransitables, redes de gas para unos pocos a precios imposibles. Tendidos eléctricos precarios, mucha veces irregulares, luz de obra, para sobrevivir y seguir tirando. Cañerías de agua congeladas, tuberías que revientan.

"Todo queda muy lejos, allá en el centro", dice una vecina de Punta Soberana, barrio que habitualmente queda aislado durante las tormentas. Se sale con camioneta y con cadenas, y a veces no alcanza. Si hay una emergencia médica, el hospital está a más de diez kilómetros. En la misma ciudad. Así está todo, desparramado, inconexo, así se dieron los terrenos, como cuando, sin querer, pateamos un hormiguero.

Maquiavelo decía que el buen príncipe es el que prevé el infortunio, el que sabe cabalgar las catástrofes. El infortunio, la fuerza mayor, lo imprevisible, por estos rumbos vuelven recurrentemente. Pasan las décadas y es el mismo paisaje, los mismos problemas. Sólo que ahora, es más caótico, más desparramado, más inmanejable. **El Calafate es, finalmente, un gigante, con pies de nieve.**

Pablo Ferro

CLICK
ELECTRICIDAD E ILUMINACIÓN
Lunes a Viernes de 10:00 a 12:30 y de 15:00 a 19:00
Sábados de 10:00 a 12:30
17 de octubre 802
2966524202



CHOCOLATES GUERRERO
DESDE 1968
Av. del Libertador 1249
(02902) 491211
¡RESIDENTES Y TURISTAS!
Presentando esta credencial obtiene DESCUENTOS TODO EL AÑO.
¡APROVÉCHELOS!

Perito Moreno 105
2966627433
La Churrería
EL CALAFATE
@lachurreria.fte
@lachurreria.fte

KOSTEN AIKE
HOTEL SUSTENTABLE
Hospitalidad sustentable y accesible:
Abriendo puertas para todos
Carbono Neutral
bancodebosques.org
ORO

Recomendaciones para mejorar la salud articular

Dr. Fabio Gini
Especialista en Ortopedia y Traumatología
MN 82.255 - MP 1.153
Centro Medico Sabio

El concepto de "salud articular" abarca todos los cuidados necesarios para prevenir y retrasar el deterioro de las articulaciones, y por lo tanto el avance de las enfermedades en ellas.

Las causas más frecuentes tanto en miembros superiores como en miembros inferiores se relacionan íntimamente con factores de riesgo modificables tales como el tabaquismo, el aumento del índice de masa corporal, el consumo de alcohol y la alimentación no saludable (fritos, embutidos, ultra procesados, exceso de grasas trans, comidas rápidas, alimentos congelados y bebidas azucaradas).

Es también de vital importancia adecuar las posturas, tanto en la actividad cotidiana del hogar, así como en la recreativa, deportiva y laboral, bajo protocolos de higiene postural guiados por fisioterapeutas y/o preparadores físicos.

Esto contribuye a la eliminación de lo que se denominan factores de riesgo ergonómicos, tales como posturas forzadas, levantamiento inapropiado y/o excesivo de cargas y las actividades que impliquen pasar muchas horas sentados, todos ellos favorecen el stress articular.

A continuación se listan una serie de recomendaciones universalmente aceptadas con el objetivo de establecer pautas para la protección articular:

Adecue su índice de masa corporal según tabla, disminuyendo así la posibilidad de desarrollar patologías asociadas como la hipertensión, la diabetes o la hipercolesterolemia.

Mantenga un peso adecuado, lo que le permitirá sentirse más flexible y ágil en los movimientos, al tiempo que evitara la sobrecarga mecánica de los miembros inferiores.

Evite tomar alcohol y consumir tabaco.

Mantenga una dieta saludable.

Mantenga una buena higiene del sueño.

Realice una consulta médica previa con el especialista, a fines de diagnosticar desejes en los miembros que puedan alterar la carga articular.

Realice rutinas de ejercicio físico adaptado a su edad y constitución, en forma diaria, trabajando los tres ejes: a) movilidad y ejercicio aeróbico, b) flexibilidad c) fuerza y resistencia muscular, bajo la supervisión de entrenadores y/o profesores de gimnasia.

Utilice calzado deportivo con tecnología de absorción de carga en la suela, con el objeto de evitar la sobrecarga y el impacto en los miembros inferiores.

Utilice sillas regulables en las que pueda ajustar la altura.

Evite permanecer en la misma posición durante mucho tiempo.

Realice pausas activas en las actividades de oficina, realizando una rutina de ejercicios simples de activación articular: flexión, lateralización y rotación de la cabeza, elevación de los brazos hacia afuera y hacia adelante, rotación del tronco, flexión de rodillas y elevación de los talones, por un lapso de 5 minutos cada 90.

En lo posible evite el confinamiento domiciliario.

En el ámbito laboral, evite realizar maniobras repetitivas con rangos de movilidad articular forzados.

En cuanto a la prevención y tratamiento no quirúrgico y no farmacológico, la administración intraarticular de un concentrado rico en plaquetas , (PRP o Plasma Rico en Plaquetas) asociado o no, con ácido hialurónico cuenta con niveles de evidencia significativos respecto de la mejoría del rango movilidad y el dolor articular.

El mismo es un procedimiento ambulatorio y autólogo ya que se realiza con sangre extraída del mismo paciente, en el que se reinyecta la porción rica en plaquetas en la articulación a preservar.

Es un método utilizado en medicina regenerativa cuyo objetivo es estimular las células del cartílago articular, disminuyendo el dolor y aumentando la calidad y el espesor de dicho cartílago, previniendo cirugías a edades tempranas.

La asociación con ácido hialurónico aumenta la lubricación, la hidratación y el efecto analgésico.

En nuestro centro contamos con la infraestructura y aparatología necesaria, trabajamos con protocolos validados, en condiciones de extracción rigurosas y con procesamiento bajo campana de flujo laminar, siendo un procedimiento con muy buenos resultados y un bajísimo índice de complicaciones.

Para finalizar, recuerde que el cuidado de la salud articular es multifactorial y que si bien su desgaste es inherente al paso de los años, las medidas de prevención y preservación apuntan a mejorar su calidad de vida, evitar restricciones mecánicas y disfrutar de una vida más plena.

LAVA...ANDINA
LAVANDERIA INDUSTRIAL & COMERCIAL
LA LAVANDERIA TRADICIONAL DE EL CALAFATE
ATENDEMOS HOTELES, HOSTELS, RESTAURANTS Y PÚBLICO EN GENERAL
ESPORA 88, EL CALAFATE, SANTA CRUZ
TEL. 02902 - 493980
CEL. 02966 - 15647832

Al rescate de la verdad

Está en terapia intensiva y resulta urgente acudir en su ayuda. Puede parecer una afirmación contundente y exagerada, pero la verdad está en crisis y cada día que pasa se acentúa ese proceso.

Quizá las redes sociales ayudaron a contaminarla poco a poco; noticias falsas que se distribuyeron exponencialmente a través de nuestros teléfonos, descalificaciones sin más fundamentos que la intencionalidad de dañar, denuncias al por mayor carentes de todo asidero legal.

Probablemente la irrupción de la Inteligencia Artificial haya acelerado el daño: hoy ya no sabemos si la imagen que contemplamos, los videos que reproducimos o los audios que nos comparten son auténticos o una mera farsa con atisbos de verosimilitud.

Desde el periodismo también se ha contribuido a que la verdad se debilite: títulos engañosos, contenidos con clara intencionalidad política, silencios que resuenan más que una explosión.

"Creo que el periodismo está pasando por un momento de mucha confusión pero por culpa de quienes son su público, ocurren cosas que no pensábamos que iban a suceder. Hay cambios,el público no le está dando valor a la verdad. Cuando nosotros hacemos encuestas y les preguntamos si les importa que una noticia sea verdad asustaría la cantidad de gente que dice que no, ¿Cómo qué no? Si está bien contada…dicen"

La afirmación anterior es de Mario Pergolini en el reciente Congreso de FOPEA llevado a cabo en la Universidad Blas Pascal de la ciudad de Córdoba, a lo que agregó que el valor más fuerte que tenía el periodismo era ser creíble,su trabajo se asemejaba al de un escribano de la realidad: decía esto pasó y había pasado.

Antes cuando un medio mentía todo el mundo se indignaba, hoy, todo pasa…

Los alumnos también han hecho su aporte a que la verdad agonice al emplear las nuevas tecnologías para que realicen los trabajos encomendados sin atender que no están engañando al profesor, sino que se están mintiendo a sí mismos.

Tomémonos un tiempo para analizar nuestra propia relación con la verdad como ciudadanos, si accionamos para fortalecerla o nos sumamos a la comparsa del descrédito.

La verdad está en crisis, y es fundamental tomar conciencia de ello para que vuelva a ser un valor en lo más alto de la escala.

Salvemos a la verdad.

Fernando Goyanes

CALAFATE
SCHOOL OF ENGLISH
Instituto de Inglés
Av. J.D.Perón 1509 (02902) 492375

Dental Clinic
Implantes dentales - Prótesis
Ortodoncia - Endodoncia
Turnos, consultas y urgencias
02966-15475806
Almirante Brown 1373 camino a
Laguna Nimez

Entre Panes

Por Leo Saracho
leonardosaracho@hotmail.com

Es maravilloso todo alimento que nos llega a la mesa entre dos panes, tal es así que hay ranking por países donde se destacan los mejores sándwiches del mundo, y en algún momento, no hace mucho, una encuestadora gastronómica prestigiosa, “Taste Atlas” destaco al Choripán como uno de los cinco elegidos del planeta.

Cada sándwich tiene su pan.Es un espectacular producto realizado con diferentes tipos de harina, algunos de ellos con masa madre donde se destaca una crujiente corteza y una aireada y esponjosa miga, y creo que acá está el secreto o por lo menos el 50% de este alimento.

La categoría hamburguesa o pancho, posee uno muy diferente, ya que se necesita algo más suave, esponjoso, podrían ser, hoy muy de moda, los panes de papa. Hay catadores de este tipo de alimento y tiene muchos adeptos, sobre todo en América del Norte.

Una encuesta realizada en Estados Unidos acerca de vivir una semana a sándwiches y la gran mayoría eligió Pan, jamón, tomate, queso cheddar americano y mostaza de miel, se cree que es un alimento económico y suculento y en esto estoy totalmente de acuerdo.

Si hablamos de relevamientos de opinión, no solo el Choripán puede llevarse los premios, los famosos SuperPancho son el segundo producto más vendido después de los alfajores en los kioscos argentinos. Placer o alimento, no lo sé, pero es un gran compañero en todo momento.

Un sándwich muy preciado por nosotros es el de miga, con origen en Italia que desembarca en nuestro país con los inmigrantes; hemos tomado este alimento como indispensable en bares y cafeterías con múltiples nombres de acuerdo a donde lo vas a disfrutar.

Por ejemplo: si uno desea probarlo tostado y en la ciudad de Rosario, lo tendremos que pedir con el nombre de “Carlito”. Algunos aseguran que este difiere de los demás ya que como aderezo suplanta la manteca o mayonesa por kétchup.

Si lo solicitamos en Capital Federal este lleva el simple nombre de “Tostado de Miga” y cabe la aclaración ya que también encontramos el “Tostado en árabe”, que es otro tipo de pan, muy delgado con una suave pero crocante corteza.

Al país que vayamos seguramente encontraremos un sándwich de algo, es la comida rápida y con mayor variedad de ingredientes, hasta los más desopilantes, si hablamos de Streetfood este alimento es el rey sin lugar a duda.

Voy a detallar algunos de los sándwiches que más me gustaron y los más raros en cada lugar que visité.

En España, un país donde la tapa es moneda nacional, encontramos el bocadillo entre los más clásicos, cualquier preparación entre dos panes es el acompañamiento para una cañita (vaso de cerveza). Salir de tapas consiste en ir de bar en bar bebiendo una cañita y acompañarla de un bocadillo y de esta manera vamos probando muchos pequeños o mini sándwiches.

Entre los más llamativos, al menos para mí, fue un sándwich de tortilla y uno de rabas o calamares a la romana, ambos muy famosos por aquellos lares, y por supuesto el que se lleva todos los premios es con jamón crudo, oliva y salsa de tomate, magnífico, son contundentes y luego de una larga caminata turística vienen al pelo.

Italia posee unos de los streetfood que más me enloquece; hay locales tipo kioskos pero son fiambrerías y te preparan, al paso, el sándwich con el fiambre que quieras. Desde el pan que utilizan hasta el embutido que prefieras es para otorgarle una estrella Michelin. Mi preferido: una baguette de unos 15 cm rellena de mortadela con pistacho, burrata, aceite de oliva, tomate y

GLAMOUR EVENTOS
Organización de Fiestas, reuniones empresariales e institucionales
Servicio de decoración
Catering - Mozos - Barra
Sonido e iluminación, DJ y maestro de ceremonias
Soñá tu evento, ¡¡¡Nosotros lo hacemos realidad!!!
Consultas y presupuestos al 2966 276154
Pago en cuotas anticipadas para egresos y celebraciones

MORRESI VIAJES
E.V.y T. leg 10515
Excursiones propias:
City Tour - Punta Walichu
Bosque Petrificado La Leona
Otras excursiones:
El Chalten - Navegaciones - Travesías 4x4
Cabalgatas - Visita a Estancias
Torres del Paine
Av. Libertador 1319 - El Calafate, Patagonia Argentina.
+54 (02902) 492 276/ 492286 2966-544719
morresi@cotecal.com.ar

Belleza y Bienestar
CENTRO DE ESTÉTICA Y CAPACITACIÓN PROFESIONAL
CONTACTO 2966251354
Instagram : bellezaybienestarelcalafate
Facebook : Belleza y Bienestar
Calle Buenos Aires 155
Somos Filial de la Asociacion Argentina de Masajistas

SERVICIO PUERTA A PUERTA
Martin
El Calafate - Rìo Gallegos
Rìo Gallegos - El Calafate
Trámites - Compras
Paquetería
... y más!!
Río Gallegos 98 (esq. Julio A. Roca) – El Calafate
(2966) 640953 / (02902) 490860
martin.cargageneral@hotmail.com

FLORERIA
12 de abril
EL CALAFATE
PATAGONIA ARGENTINA
TEL (02902) 492534
AV. LIBERTADOR 1440 LOCAL
@vivero12deabrilcalafate@gmail.cor
@vivero12deabrilcalafate

LEKNIK
TIENDADEPORTIVA
Lunes a Sábado
10 a 13 y 16 a 20:30hs
Aceptamos todos los medios de pago
Tarjetas de crédito 3 y 6 cuotas sin interes

albahaca. Lo más curioso en este país es que a la pizza la doblan de una manera que se hace sándwich, interesante.

En Ámsterdam me encontré con un sándwich de Arenque, tremendo, con un sabor potente, de esos que vas a recordar toda tu vida, esta a la altura del odio o el amor.

Quiero mencionar dos países que comparten el mismo amor por uno que es una delicia, el PulledPork. Irlanda y Estados Unidos realizan una pierna o cerdo completo al horno, ahumado y con la piel dorada y crujiente como nunca la había probado antes.

Entre dos suaves panes y un aderezo de barbacoa picante desparramamos todo el cerdo desmenuzado y le colocamos un topping de tierno repollo, de otro planeta. También se realizan competencias de este alimento y todos tienen su secreto. Se me hace agua la boca de solo recordarlos.

Quiero mencionar un lugar que creo que tiene uno de los sándwich más rico que probé: Katz Deli, en la ciudad de Nueva York,

Su fama es tan grande que en el año 1989 se filmó una de las escenas más icónicas del cine estadounidense, el fingido orgasmo de Meg Ryan ante un sorprendido Billy Crystal en el film “Cuando Harry conoció a Sally”. Una gran película, pero lo que nos importa es el manjar de este lugar, un tremendo sándwich de pastrami o pastrón (como más lo conocemos nosotros) y mostaza, solo eso, tres ingredientes, pero es la combinación perfecta, acá se cumple la frase “menos, es más”.

Sandwich o Sanguche, pronúncialo como más te guste, lo importante es que lo disfrutes con tu ingrediente preferido.

BON APPÉTIT!

Información importante para guías de turismo

La Intendencia del Parque Nacional Los Glaciares recuerda que hasta que finalice el mes de julio estará abierta la inscripción para todos aquellos guías de todas las categorías que quieran habilitarse para trabajar dentro del Área Protegida.

Para realizar la inscripción deberán ingresar a la plataforma Trámites a Distancia (TAD), https://tramitesadistancia.gob.ar; colocar en la barra de búsqueda “Solicitud de Inscripción de Guías” y elegir en qué plataforma continuar la inscripción (AFIP O MI ARGENTINA).

El material de estudio se encuentra alojado en el aula virtual y será otorgado una vez aceptada la inscripción y abonado el derecho de examen. La apertura del aula virtual será el lunes 29 de Julio.

EXÁMENES:

El examen escrito está programado para el 30 de agosto 2024 y luego aquellos aspirantes que aprueben esta instancia, podrán acceder a la práctica evaluativa con turnos que iniciarán aproximadamente desde el 9 de septiembre.

Dichas prácticas serán realizadas en Zona Sur/ Corredor Mitre-Glaciar Moreno o Zona Norte/ Seccional Lago Viedma según categoría.

Para más consultas comunicarse a los teléfonos :(+54 2902) 491005/545/755 Interno 112 o a los correos electrónicos usopublicopnlg@apn.gob.ar o dcasco@apn.gob.ar

"Sonreímos pese a todo"

¡Se volvió a reunir un equipo ganador! Vero y Shey codo a codo para sus clientes deportistas y sexys en Leknik

Darío, Guille y Miguel felices de poder compartir todo lo que saben en gastronomía libre de gluten en La Zaina. Lo que probé, ¡riquísimo!

Reabrió La Zaina para que Irma, Javier y Antonia puedan cumplir su sueño en este flamante proyecto ¡Éxitos!

Hostel
Pioneros Del Valle

Habitaciones privadas
y compartidas
Cocina - Quincho
Excursiones
Traslados Privados
Trekking
Ticket Bus regulares

EL CHALTÉN - SANTA CRUZ
PATAGONIA ARGENTINA

PionerosdelValle.com.ar
+54-02962-493079 +54-2966-409712 info@pionerosdelvalle.com.ar

AUTOMOTORES S.F.S.
E y S MANCILLA esquina ALBERTO DÍAZ
EL CALAFATE

La vigencia de un clásico
20 años movilizando a la ciudad de El Calafate

TELÉFONO FIJO: 02902 495110 / 493797
8kcalafate@gmail.com

- Sergio STAEBNER: 2966-622565 Administracion y ventas
- Walter YOSVER: 2966-468718 - Ventas // Gestoría: 2966-693374 - Sebastián OJEDA

+30 AÑOS ACERCÁNDOTE AL
GLACIAR PERITO MORENO

www.hieloyaventura.com

Av. del Libertador 935 - El Calafate

02902 - 492 205 +54 9 2966 34-2447

ARGENTINA HACE

El Calafate fuera del radar del gobierno nacional

Semanas atrás los medios capitalinos daban cuenta de una iniciativa del gobierno de Javier Milei tendiente a revisar los proyectos de Argentina Hace (hay en la lupa cerca de un millar en todo el país) y una de las opciones era reclamar a los municipios y provincias el dinero recibido si no estaban concluidas.

¿Podría afectar al municipio de El Calafate esta determinación? ¿Qué obras estarían involucradas?

Al consultar a fuentes del Ejecutivo local transmitieron tranquilidad sobre el manejo de los fondos nacionales en sus diversas operatorias y mencionaron la situación imperante en nuestro municipio.

En primer término se refirieron a la construcción de la estación transformadora con tres equipos y el posteado de cemento para la línea de media tensión en la órbita de la secretaría de Energía, la cual fue entregada a SPSE y solo restaría que sea puesta en funcionamiento.

La otra iniciativa en curso es la construcción de las 74 viviendas con una línea del Ministerio de Hábitat que tuviera dos auditorías favorables realizadas por el gobierno anterior y cuyo desarrollo se continuó hasta el día de hoy con fondos propios y mano de obra municipal. Incluso, acotaron, quedan pendientes de pago por parte de Nación tres certificados que luego del cambio de gobierno nunca fueron abonados.

"El municipio tomó la decisión(de continuarlas) porque hay familias que esperan poder acceder a su casa propia", había señalado la diputada nacional Ana María Ianni en el acto central por el 147° Aniversario del Bautismo del Lago Argentino.

Funcionarios municipales acotaron que fueron muchas las iniciativas que quedaron sin efecto algunas de las cuales ya tenían convenios firmados con nación y enumeraron: el CDI, pavimento en el barrio Linda Vista, cinco playones en plazas de la localidad, otra obra detrás del gimnasio Palito Cherbukov ya cotizada y que estaba lista para arrancar, redes pluviales, un nodo de salud en el barrio Isla Solitaria, entre otras.

Asimismo resaltaron que en el marco del Argentina Hace se construyeron varios metros de cordones cuneta sobre los cuales aún el gobierno nacional debe fondos y a la par, interrumpieron otras etapas programadas.

En virtud de la información proporcionada, El Calafate no se encontraría entre el numeroso listado de proyectos en análisis por el gobierno nacional.

INSTALACIONES
• Calefacción Central
• Gas
• Sanitarios
• Cloacas
• Eléctricas
011 15 61973995
Osuna Rubén
Aceptamos tarjetas de crédito

CALDÉN
CALEFACTORES
GAS / ELÉCTRICOS
CON FRENTE DE VIDRIO TEMPLADO
Sin Salida
3000 / 5000 /7000 KCal
Tiro Balanceado y TBU
2.0 / 3.0 / 4.0 / 5.0
Tiro Natural
6.0
Eléctricos Móviles/Baño
2000w
Eléctricos Extrachatos
750w / 1000w / 1250w
2966 344665
www.calefactorescalden.com.ar

CRISTIAN PERDOMO
CONTADOR PUBLICO
Cmte. Espora 175 1° Piso
(02902) 496795 / 491441
recepcion@estudioperdomo.com.ar
El Calafate (9405) Santa Cruz, Argentina

Cosmética Artesanal
llantencalafate
+5491168910145

Marina Graciela Musso
Consultora psicológica integral
Experiencia Internacional y Nacional
Psicología Integral, Fisioterapia, Kinesiología,
Masajes y Cupping.
Psicoterapia basada en la Emoción, Reiki
Master y Neuropsicología Clínica.
+54 9 11 6975 0013 Modalidad online y Presencial

SONIDO URBANO
SERVICIO TÉCNICO PARA EVENTOS
SERVICIOS DE SONIDO E ILUMINACION
INTEGRAL PARA TODO TIPOS DE EVENTOS
2966-617152
FIESTAS SOCIALES - CASAMIENTOS - CUMPLEAÑOS
EVENTOS GENERALES - PRESENTACIONES
LANZAMIENTOS DE PRODUCTOS - CONFERENCIAS
SONIDO PARA BANDAS Y SHOW´S EN VIVO.

¿Es posible manejar la depresión y la ansiedad?...Claro que si

Por Marina Graciela Musso
Consultoría Psicológica
Integral y Holística

¿Por qué aparecen en estos tiempos de forma tan concurrida? En ambos casos son años que el paciente lleva "resistiendo" angustias, enojos, una falsa identidad marcada por creencias limitantes que ahogan todo su ser. Su deseo fue relegado por mucho tiempo y llega un día en el que el cuerpo da señales: sudor, palpitaciones, sensación de muerte, esa "ancla en el pecho" que parece no dejar respirar.

Cada vez más son los pacientes que vienen con este desafío a superar (no lo llamo enfermedad ni problema). Como Terapeuta se debe abordar su identidad, la verdadera, para que puedan recordarse y volver a sí mismos; sentirse en control de esa vida que llevaban antes de estos síntomas que tienen solución…porque es sólo una etapa.

En la época que vivimos no es fácil hablar de esto, porque la persona que lo sufre lleva consigo vergüenza y una mochila de prejuicios que no pertenecen a su vida, sino a su entorno. Es necesario poder pedir ayuda y que, como seres humanos, desarrollemos la escucha; la empatía del entorno es fundamental porque puede hacer una diferencia enorme.

¿Cómo funciona el cerebro ante estos casos? Hablemos ahora del Cerebro Emocional: aquí se originan el miedo y el deseo; el cerebro humano agrega capas de cosas nuevas a las anteriores, en lugar de deshacerse de ellas. Mientras que los recuerdos previos de dolor e incomodidad impulsan el miedo, los recuerdos de placeres y disfrutes pasados impulsan el deseo. Las emociones basadas en el miedo y el deseo van de la mano y se perciben tan urgentes como los instintos.

La memoria es la forma más poderosa de hacer que las emociones persistan. Observamos que la ansiedad y la depresión perduran, pero hay una manera de enfrentarlo: la lucha por romper el yugo de los viejos condicionamientos, los cuales producen dolor en el presente. Si controlamos demasiado tiempo las emociones, se transforman en huellas cada vez más difíciles de sanar.

Puntos de partida (algunos) para combatir la depresión y ansiedad:

- Dejar ir y venir los pensamientos (aceptarlos sin cargas emocionales)
- Practicar Respiración Abdominal (Inhalo por la nariz inflando bajo vientre y exhalo por la nariz desinflando abdomen)
- Hacer Ejercicio: no importa cuánto tiempo ni en donde, si cuesta, poner música de tu agrado y mover el cuerpo.
- Pisar con los pies descalzos en tierra húmeda o pasto.

¿Qué debemos hacer entonces con la mente? Hay un dicho muy conocido:

"La mente es espontáneamente dichosa si no se la fuerza, lo mismo que el agua, si no es agitada; es de por sí clara y transparente"

DE ACÁ!
Patagonia Dry Gin
Calafate Dry Gin

trabajando juntos • mas de 30 años • por una visión en común
CAMARA
De Hotelería, Gastronomía, Comercio, Turismo, Industria y Actividades Afines de EL CALAFATE
Julio A. Roca N° 1366
Tel: (2902) 491196 // info@camaracalafate.com.ar

almacén de Pastas
Frescas y artesanales
Pedidos al 495388
Gobernador Gregores 980
El Calafate

La Tablita
ASADOR • PARRILLA
EL CALAFATE • ARGENTINA

KOSTEN AIKE
HOTEL SUSTENTABLE

"Desde 2019, llevamos a cabo acciones concretas para compensar las emisiones generadas por nuestra actividad.

Creemos firmemente en la importancia de proteger nuestro planeta y contribuir a un futuro más sostenible.

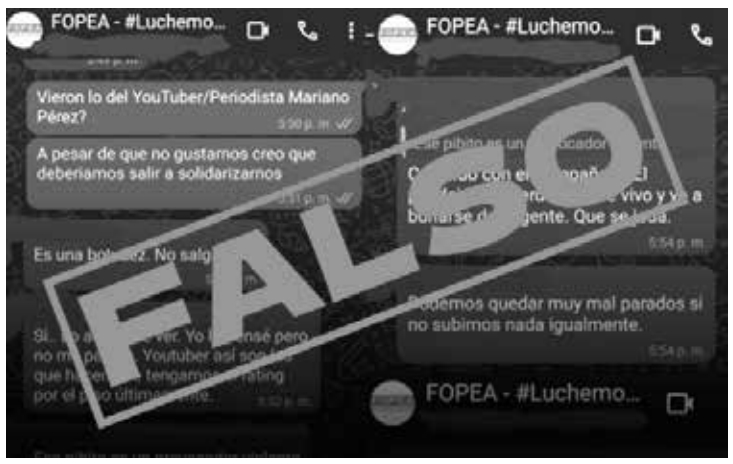
Al compensar nuestras emisiones de carbono, hemos asumido la responsabilidad de cuidar nuestro entorno y apoyar la lucha contra el cambio climático 👣👣"

Somos Carbono Neutral

#Sostenibilidad
#HotelCarbonoNeutral
#CompromisoMedioambiental"

FOPEA condenó campaña en contra de la entidad

Son falsos los chats que circulan sobre FOPEA. Jamás existió esa conversación. Su difusión tiene la clara intención de desprestigiar a esta organización.



El Foro de Periodismo Argentino (FOPEA) condena la campaña de difamación impulsada en las redes sociales, en las que se reproduce un supuesto diálogo entre miembros de esta organización.

Ese diálogo es FALSO. Jamás existió esa conversación. Por tanto, su difusión, atribuyéndole responsabilidad a FOPEA, tiene la clara intención de desprestigiar a esta organización.

En ese sentido, cabe remarcar que el falso diálogo incluye un logo que FOPEA dejó de utilizar hace tiempo, cuando cambió su imagen institucional.

¿A qué se debe esta falsa acusación? FOPEA advirtió sobre el intento de reimplantar la matriculación obligatoria por parte del Ministerio de Capital Humano.

Pero esto dista de ser un hecho aislado. Se inscribe en una metodología que implementan gobiernos autoritarios en las Américas, que buscan menoscabar la función que la prensa y el periodismo independiente cumplen en la sustentabilidad de las democracias.

FOPEA anticipa que denunciará la siniestra y vil campaña de desprestigio orquestada en su contra y que mantendrá sus esfuerzos en procura de mejorar el periodismo en el país, así como de garantizar la libertad de expresión y lograr mejores condiciones para el ejercicio profesional.

CARNICERIA
EL CENTRO DE LA CARNE

Que tu parrilla reciba las mejores carnes, y vos recibirás los mejores elogios...

Gobernador Gregores 980 – El Calafate
2902-417904

ESTUDIÁ MÚSICA
FORMACIÓN EN MÚSICA
VIOLÍN/VIOLA/PIANO
COMPOSICIÓN MUSICAL
ENSEÑANZA PERSONALIZADA
TODAS LAS EDADES
CON O SIN EXPERIENCIA
B
ACADEMIA BERNARDO DI MARCO

SEDES: EL CALAFATE/EL CHALTÉN
CURSOS A DISTANCIA ONLINE
INFO E INSCRIPCIONES
+54 9 11 6461 9289
ACADEMIA.DIMARCO@EMAIL.COM

PUBLICITE AQUI

PATAGONIA SUR
INSTITUTO EDUCATIVO
Avenida Pluschow 65.
2966501277

- INGLÉS TURÍSTICO
- CURSOS REGULARES DE INGLÉS
- APOYO ESCOLAR

Primario
Secundario
Universitario

OutFields
Hace más de 15 años que estamos junto a las familias de El Calafate, vistiéndolos para cualquier ocasión. Visítanos en nuestros tres locales y encontrarás lo que necesites. Ropa y calzado deportivo, outdoor, casual, niños y más!

LA RURAL TERRA outscape

www.cotecal.com.ar
Cotecal
Cotecal TV
Cotecal
Cooperativa Telefónica de Calafate LTDA.
Estés donde estés, siempre comunicados.
112 / 02902 491011
info@cotecal.com.ar
@cotecalcalafate

b&b Schilling hostal patagónico

LA SEMILLA ECO PROYECTOS

Revisemos: bulbos de tulipanes o narcisos plantados en otoño.
Sembremos: alelíes y repollos de hojas coloridas que alegran huerta y jardín.

HUMOR Por Ferchu

Fundación UPSALA

20 ANNIVERSARY 2004-2024

UPSALA COLLEGE

Nivel Inicial - Nivel Primario - Nivel Secundario

SCAN ME

Av. Jorge Newbery 366 - El Calafate - Santa Cruz - (02902) 493-720

Prevención ART de SANCOR SEGUROS

GRUPO SANCOR SEGUROS

SANCOR SEGUROS

ROBERTO ARIEL IVOVICH

ORGANIZADOR - ASESOR - PRODUCTOR

CAMPAÑA DEL DESIERTO 976 TELÉFONO 02902 493868 - EMAIL : sancorseguros@cotecal.com.ar

DISTRIBUIDORA FERRARI

Necesidades Resueltas

De Lunes a Viernes
de 09 a 19hs
y Sábados de
10 a 18 hs.

En Calafate:
Ushuaia 150 -
Teléfono 491 779

Ahora Sucursal
El Chaltén!!
Halvorsen 115.

REFLEXIONES DORYANAS

DORY LLEGA GRACIAS A:

VETERINARIA Huellas

arquitectos

e·Activo
ESTUDIO CONTABLE

VENI A DISFRUTAR DE NUESTRO DIA DE CAMPO

Caminatas - Cabalgatas
Demostración de esquila
Asado de Cordero

Informes: (02902) 492797
estancia@nibepoaike.com.ar

Nibepo Aike
• ESTANCIAPATAGÓNICA •

www.cruzdelsur.com

CRUZ DEL SUR
Somos servicio